



Contact  
mc-stite@riseup.net  
mai 2018

# Le début de la fin des haricots

Un retour exclusif sur la non-exclusivité plutôt à l'usage des meufs



*La non-exclusivité, pour moi, permet de tendre vers des relations plus égalitaires, au moins parce qu'elle impose d'accepter la personne aimée un peu plus pour ce qu'elle est réellement. Accepter l'autre avec ses envies, ses désirs, et surtout accepter que l'on n'apporte pas tout à une seule et unique personne.\**

Tout un programme. J'en ai ras le bol de réfléchir à nouveau, encore et toujours à ce terme et ce concept de relation libre, qui pourtant a déjà été tellement usé dans différents textes, discussions. D'autant que ça me gonfle quand les rapports de séduction prennent de la place dans les dynamiques collectives.

**Est-ce qu'on a quelque chose de plus à dire ?**

**Et bien oui, sans doute.**

Le terme relation libre, qu'on l'appelle parfois imprécisément polyamour (rien à voir avec le Polynectar), polysexualité, non-monogamie ou encore amour libre (beaucoup trop soixantehuitard pour moi), peut sonner à l'oreille de certain.e.s comme une injonction à la baise folle qui nous transformerait alors en consommateur.ice.s effréné.e.s d'amour, de corps, de sexualité.

**Biens affectifs et corporels accumulés.**

Les mots sont flous, le concept est large. Car il est propre à chaque personne qui en fait le choix. Il n'y a donc pas « la relation libre » mais bien « la multiplicité des formes de relation libre ». Il sera question ici de donner la définition qui m'est propre, espérant débroussailler à nouveau le concept pour ceux qui se lanceraient dans l'aventure, ou qui comme moi, feraient face à des écueils. Je ne suis pas un modèle de réussite en la matière, ni un modèle d'échec et c'est pour cette raison que j'écris ce texte.

**Ni pour ni contre, ni plus ni moins, seulement dans l'expérimentation et jamais figée.**

\* Citation tirée de la brochure *Je t'aime, oui mais non l'amour c'est mal*, disponible sur [Infokiosques.net](http://Infokiosques.net)

C'est à chacun.e de choisir son type de relation, pas parce que c'est « comme ça », ou parce que c'est politiquement « correct ». Comme le souligne Corinne Monnet, le succès d'une telle relation repose sur une volonté réelle personnelle libre et choisie de vivre ainsi. On ne fait pas ça pour faire plaisir à l'autre. C'est toujours bien de le rappeler car on peut très vite basculer dans cet extrême.

Bref, c'est pas magique, c'est un véritable travail. A nous de choisir si l'on souhaite le fournir. Pour ma part, je reste persuadée qu'il existe un équilibre à trouver et qu'il s'agit de questions humaines passionnantes.

Si ce texte vous a aidé, c'est cool, pour ma part ça fait du bien d'écrire.

(ça fait des années que je suis suivie par mon logiciel de traitement de texte, c'est moins cher que le psy).

Si vous voulez le modifier, c'est totalement copyleft,

faites-vous plaisir !

**M.C.S**

On trouve par exemple cette petite phrase, écrite par une meuf et adressée à un mec, « Si tu prenais un peu plus en charge la relation, je paraîtrais beaucoup moins dépendante. Au lieu de te préoccuper de ma construction féminine, préoccupe toi de ta construction masculine : ne jamais se poser aucune question sur la relation, ne jamais parler d'affect, mais toujours de liberté, si ça c'est pas genré ! ».

Il n'apparaît pas comme un scoop que le succès d'une telle relation soit basé sur la confiance et la communication. Un partage continu des doutes et des sentiments de chaque personne concernée, qui sont évolutifs. C'est parler lorsque nos envies changent, c'est respecter les règles de la relation que l'on a posées avec l'autre et essayer d'en parler lorsqu'on ne les respecte pas. La discussion permet la confiance et de la confiance peut naître une indépendance équilibrée.

### **C'est un peu ça qu'on cherche, non ?**

La connaissance de ses limites et de celles de son/sa partenaire me paraît, par expérience, primordiale, tout comme le fait de les exprimer CLAIEMENT. Connaître ses limites c'est bien, mais les accepter c'est encore mieux. Il ne faut pas tomber dans le schéma de la culpabilité dès lors que l'on ressent une émotion un peu forte face à une situation difficile.

Si quelque chose nous fait mal, inutile de se s'enfoncer soi-même encore plus sur fond de « oh non, j'ai échoué ma déconstruction, je n'y arriverai jamais ».



*« Je t'assure Josette, ta colère est légitime »*

La recherche globale d'autonomie en tant que meuf féministe, constitue pour ma part la base de cette démarche. Pour ne pas se retrouver absorbée par quelqu'un.e, pour continuer à me développer pour et par moi-même. Pour ne pas me définir au travers d'une autre personne.

## **Vers une définition propre à chacun.e**

Le terme « relation non exclusive » seul est imprécis. Il inclut également dans son sens large la possibilité de relations amoureuses simultanées. Ce que je désire vivre se situe ailleurs, disons plutôt une « non-monogamie sexuelle » ou une « non-monogamie responsable ».

Je ne souhaite pas actuellement être amoureuse de plusieurs personnes à la fois. J'ai déjà pu vivre une telle situation, y ai trouvé de l'enrichissement mais également un effet pervers. Les relations affectives ont pris alors beaucoup trop de place dans ma vie. Au lieu de me permettre de temporiser, je les vivais toutes de manière très intense et ai eu du mal à trouver un équilibre sain.

« Mon non-exclusif » donc, se trouve plutôt dans la liberté d'aller vers des partenaires, de manière ponctuelle ou plus régulière, sans que cela n'implique de l'affect « amoureux » supplémentaire qui serait difficile à gérer.

Un tel fonctionnement n'exclut pas du tout la construction d'amitiés sexuelles/sensuelles sincères, mais devient plus difficile à gérer lorsque de « l'ambiguïté amoureuse » rentre en jeu.

Là encore, il serait intéressant de définir ce que l'on qualifie « d'amour » face à « amitié sexuelle sincère ». Pourquoi choisit-on souvent de privilégier l'un par rapport à l'autre. Mais ce n'est pas le sujet ici et la brochure « Contre l'amour » traite déjà la question très bien.

## Les envies divergentes ou le début de la fin des haricots

Sans doute sommes-nous capables d'aimer plusieurs personnes simultanément mais pour ma part, je sais que ça me demande de l'énergie. J'aurais donc tendance à éviter la situation.

Ainsi, de manière réciproque, j'aimerais que mon/ma partenaire soit également dans cette optique, ce serait super, non ? Mais si ce n'est pas son envie ? Si lui/elle se sent capable de vivre plusieurs « amours », qui suis-je pour le/la freiner ? Qui s'aligne sur qui ? Boum, à nouveau, schéma d'oppression et potentielle frustration. On n'est pas très loin du retour à la case « fidélité », tant honnie. C'est lors d'envies discordantes que l'on voit les premières limites de la « non-exclusivité ».

D'autant que dans le cas d'une relation hétérosexuelle, si l'on s'adapte, en tant que meuf, aux désirs d'un partenaire pour ne pas être oppressive, cela donne le sentiment de perpétuer une vieille histoire. Être subordonnée à des désirs masculins. Hors, « la dépendance, le surdéveloppement de l'affection, la sensibilité émotionnelle, le soin des autres sont des conséquences de l'oppression et de la subordination \* ».

### Le serpent se mord la queue et tout le monde est content !

Les avis non accordés, c'est l'histoire de toute relation me diriez-vous, il n'empêche que l'oppression fait partie des situations proscrites dans les relations responsables. Dans le cas de la subordination, on reste dans un rapport hiérarchisé et ce n'est donc pas joli joli en termes de révolution. Mais il ne faut pas se leurrer, on n'est pas du tout à l'abri de reproduire un schéma que l'on déteste pour éviter un potentiel conflit. Je ne veux pas générer d'oppression, mais je sais que si j'engage quelque chose avec quelqu'un.e,

\* A propos d'autonomie, d'amitié sexuelle et d'hétérosexualité, Corinne Monnet

Par exemple, la constitution de groupes d'activités non mixtes et donc, l'appartenance à un ensemble à priori bienveillant, permettrait à mon sens d'accroître sa confiance en soi et son assurance en tant que personne. C'est une autre forme de socialisation, sans le côté inhibant que peut avoir le fait de se référer aux hommes ou pire encore, à un seul dans le cadre d'une relation de couple hétéro. Se détacher du besoin d'approbation d'autrui et des hommes serait déjà un grand pas en avant.

Se développer pleinement soi-même au sein d'activités propres me semble également indispensable, particulièrement en tant que meuf. Être actrice et affirmer encore plus haut et fort une présence de nanas dans le milieu militant, artistique, intellectuel ou même du pédalo, chacun son délire, etc. Déjà, ça fait de nous des personnes encore plus chouettes, c'est un travail que l'on fait pour du long terme et cela permet également de tenir éloignée cette foutue centralité du couple.

Ce n'est pas l'objectif, mais une conséquence positive. Un cercle vertueux en quelque sorte. Ça peut paraître une véritable évidence mais on se fait parfois aspirer beaucoup plus vite qu'on ne le pense par une relation. Et on se retrouve plusieurs mois plus tard à se demander

« Oh misère qu'ai-je fait de ma vie ? »

**Vous ne voulez pas ça, non ?**

## Misère, mais comment faire ?

**Alors comment avoir des relations et du sexe intelligents, sans souffrance et sans oppression ?**

Que la théorie s'approche de la réalité ?

«A la conquête d'hétéroland» est une bonne base de lecture, qui dresse une petite liste des irresponsabilités affectives hétéro les plus courantes, qui peuvent d'ailleurs s'appliquer à toutes sexualités.

Mecs et meufs ne vivent pas ces situations de la même manière. Le simple fait de ressentir le besoin d'écrire ce texte en est déjà symptomatique. Par exemple, en tant que meuf, je me sens menacée par ce type de relation. Pourquoi ? Déjà, parce que le manque de confiance en soi est –fait chier- fréquent chez les meufs (et non, on n'a pas toutes encore tout déconstruit !). Ce qui peut amener à négliger ses envies et à ne pas choisir, mais subir. Ce n'est bien sûr pas le cas de toutes, mais ce sentiment d'insécurité reste récurrent dans les discussions que j'ai pu avoir avec d'autres nanas qui avaient fait ce choix de fonctionnement.

On peut aussi penser au fait que, dans l'imaginaire collectif, les hommes s'épanouissent plutôt dans leurs activités professionnelles, personnelles, militantes, que dans leurs relations amoureuses\*. Tandis que les meufs, consciemment ou non, et même épanouies dans tout un tas d'activités, restent soumises à l'objectification de leur corps, et pourront de ce fait, se sentir dépendantes de l'avis extérieur d'un/e partenaire. C'est de la grosse généralisation, mais du coup nécessairement on ne subit pas la même pression de base. Ah bon ?! Truc de ouf. La relation libre n'est pas vécue pareil que l'on soit mec ou meuf. On ne fait pas les mêmes choix. Consciemment ou non.

Personnellement, il y a également le fait que j'ai envie qu'une personne particulière aimée et aimante partage ma vie, je n'ai donc pas totalement réussi à me détacher de la centralité de « l'amour ». Centralité qui se traduisait également, comme je le disais plus haut, par des petites pensées parasitaires empoisonnantes.

Ce que l'on peut faire à notre échelle pour aller vers plus d'autonomie et plus de force ?

### Constituer des sources d'autodéfense affective.



\* Information à tempérer, issue de *A propos d'autonomie, d'amitié sexuelle et d'hétérosexualité*, Corinne Monnet

j'aurais du mal à accepter de ne pas avoir la meilleure place dans son cœur. C'est « vilain » politiquement mais c'est là que je me situe actuellement, les idées étant bien plus faciles à changer que les émotions. Cette position peut donc générer une forme d'oppression sur mon/ma partenaire. Par exemple, je trouverais navrante la situation suivante :

Je suis amoureux/se de Machin/e.

Ah.

Ça t'embête ? Je croyais qu'on était en relation libre.

Non, non c'est cool...



## Le personnel est politique, ok, mais à quel prix ?

*Il me semble que le mythe sur lequel repose l'exclusivité est la source de nombreuses déceptions mais également de violences. En effet, la personne aimée prétendue être la seule et unique à « convenir » devient également la seule et unique source d'épanouissement affectif et sexuel : elle est donc « façonnable à souhait », tant qu'elle ne correspond pas à l'objet du désir de l'autre. Ce mythe est un vrai problème à double dimension à mon avis, puisqu'il suppose une centralité de la personne aimée, désirée mais également une centralité de la relation amoureuse dans sa vie, au quotidien.*

« Je t'aime, oui mais non l'amour c'est mal »

Dans une relation exclusive, la violence se situe effectivement dans le façonnage de l'autre. Seulement, la question de la centralité évoquée ici est à double tranchant, puisque chez moi, la sur-importance de la relation amoureuse peut être provoquée par la non exclusivité elle-même.

Deuxième effet pervers, bonjour ! Ce ne sera pas le focus que l'on peut imaginer dans une relation exclusive, rejoignant le mythe de la fusion, mais plutôt une petite voix régulièrement présente dans ma tête, qui me souffle des doutes et m'épuise. Elle peut faire de moi quelqu'un de suspicieux, car j'ai du mal à accorder ma confiance aux gens. Ce n'est donc pas vraiment le meilleur de ma personne qui va ressortir. On est à l'opposé de l'effet escompté, au lieu de participer à mon autonomie, le choix d'une telle relation peut pomper mon énergie et ainsi m'écartier de mon propre développement.

#### Echec de la mission.

Après je sais que ce n'est pas forcément la relation libre mais bien les bases sur lesquelles elle est posée qui sont dans ce cas, mauvaises. J'entends par là que si j'ai des trucs à régler du type manque de confiance etc., c'est aussi à moi de le gérer, ne serait-ce que pour vivre plus sereinement.

La relation exclusive a cet avantage illusoire : le sentiment de sécurité. Il permet de se détacher des questions prise de tête sur l'affect et amène à se construire et se projeter plus facilement. Seulement cela dure un temps et présente des limites concrètes. Pour clarifier, j'ai présenté de manière très pragmatique ce que peuvent ou ont pu m'apporter l'une et l'autre forme de relation.

**D'un côté, un dogme politique effrayant et de l'autre, un vieux modèle sclérosé.**

Relation non-exclusive :		Relation exclusive :	
+	-	+	-
Non-appartenance	Insécurité/peur de « perdre » l'autre à la moindre occasion	Sentiment de sécurité	Oppression/Attentes trop exigeantes
Autonomie	Jalousie	Sentiment fort de cohésion	Enfermement/repli
Epanouissement sexuel et affectif	Confiance en soi malmenée		Enorme claque à la rupture

## Et l'individualisme nombriliste, on en parle ?

Ma question est donc la suivante, le choix de relation non-exclusive relève-t-il d'une réelle volonté de ne pas exprimer d'oppression sur son/sa partenaire ou s'agit-il d'un choix relevant de l'individualisme, au sens anarchiste du terme, et de son propre développement personnel ? Seulement, à quel moment devient-on réellement égoïste en dépit des envies de son/sa partenaire ? A quel moment se sent-on consommé par son/sa partenaire au nom de sa « liberté » ? Enfin, dans le cadre d'une relation hétéro, y a-t-il des différences mecs/meufs\* dans la recherche d'autonomie ?

Je me pose ces questions car je les ai plusieurs fois rencontrées. J'ai pu faire certains choix sous couvert de « relation libre », tout en me doutant qu'ils génèreraient de la souffrance. C'était de l'irresponsabilité. Mais j'ai également été la personne qui observait, impuissante, une situation « pas safe » émotionnellement.

#### Pourquoi ? Pour une subversion superficielle ?

\* Aucune volonté d'invisibiliser les personnes TPG mais ici je vais surtout parler de ce que je connais et ne veux pas prendre la parole pour les autres